HORIZON FITNESS

T303

TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA

Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lisez le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de vous référer au présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 1 7/25/12 4:00 PM

2 ENGLISH
30 FRANÇAIS
58 ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 2-3 7/25/12 4:00 PM

⚠ DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 10 feet of the machine.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Contact tech support at the number on the back panel to schedule service.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply may void the warranty.
- This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your treadmill is used only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

⚠ WARNING

This product contains chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 4-5 7/25/12 4:00 PM

GROUNDING INSTRUCTIONS

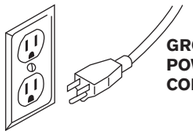
This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

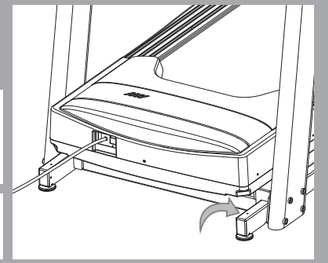
ASSEMBLY

WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker on the base frame as shown in this image.

SERIAL NUMBER LOCATION



ENTER YOUR SERIAL NUMBER BELOW:

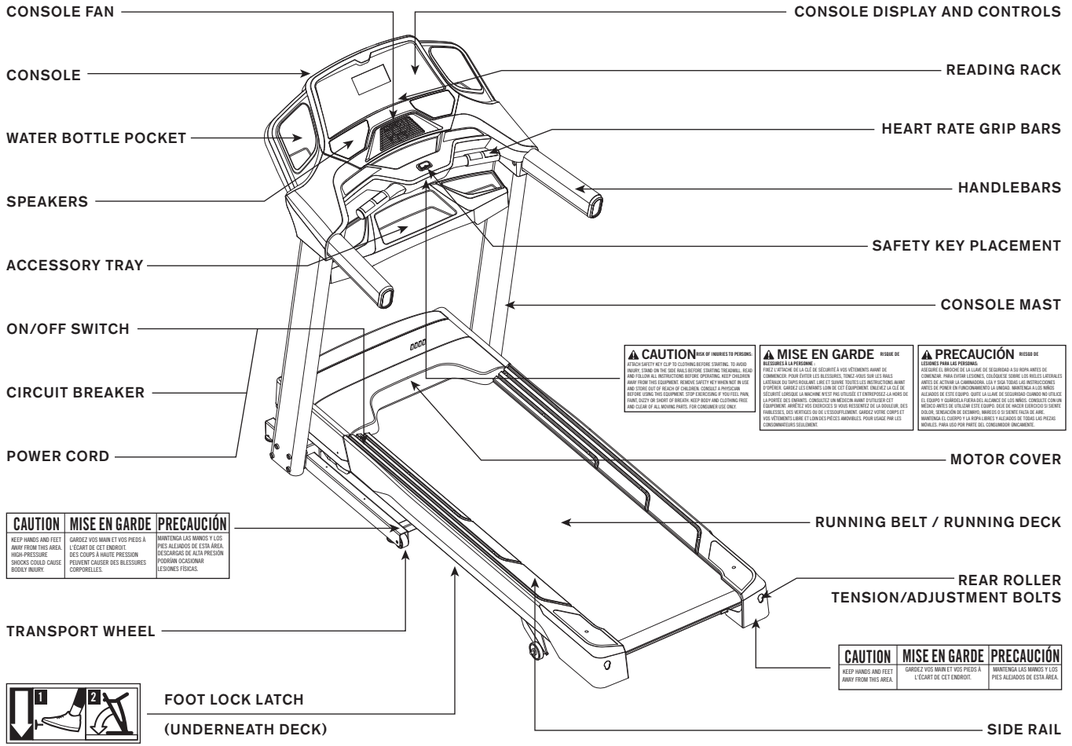
SERIAL NUMBER:

TM

MODEL NAME: **HORIZON T303 TREADMILL**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 6-7
7/25/12 4:00 PM



TOOLS REQUIRED:

- ☐ 6 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench
- ☐ Screwdriver (not included)

PARTS INCLUDED:

- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 2 Sets Console Mast Covers
- ☐ 1 Accessory Tray
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack and assemble the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

⚠ WARNING

DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.

⚠ WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

NOTE:

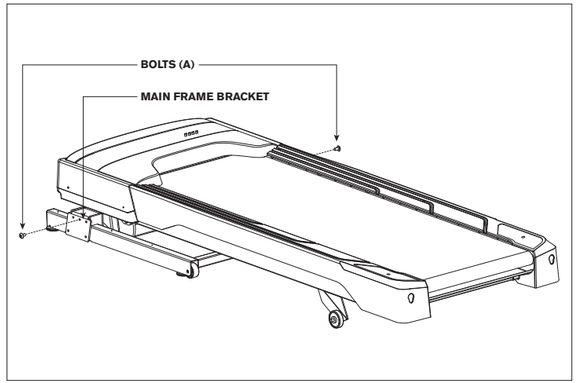
- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.
- A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.
- It is recommended that two people work together for ease and efficiency while assembling an treadmill.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 8-9
7/25/12 4:00 PM

ASSEMBLY **STEP 1**

HARDWARE FOR STEP 1:

BOLT (A)
9 mm
Qty: 2



A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

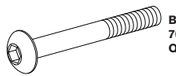
C Insert 2 **BOLTS (A)** into **MAIN FRAME BRACKETS**.

ASSEMBLY **STEP 2**

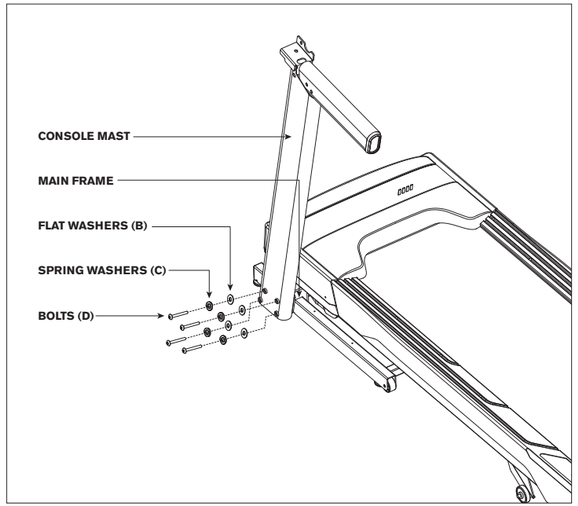
HARDWARE FOR STEP 2:

FLAT
WASHER (B)
8 mm
Qty: 8

SPRING
WASHER (C)
8 mm
Qty: 8



BOLT (D)
70 mm
Qty: 8



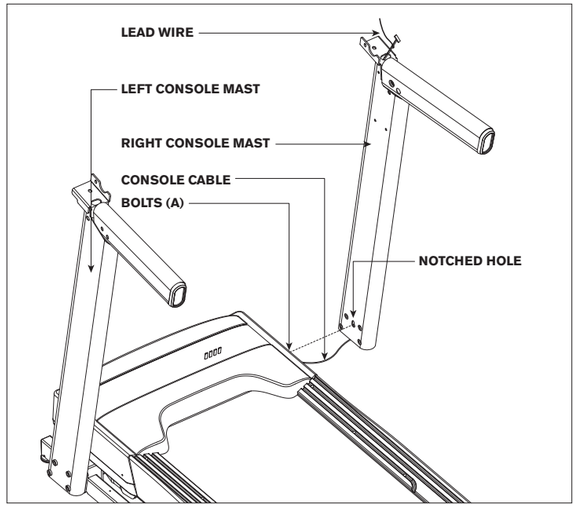
A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B Attach **LEFT CONSOLE MAST** so that **BOLT (A)** sits on the **NOTCHED HOLE** in the bottom of the **CONSOLE MAST**.

C Attach **LEFT CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME BRACKET** using **4 FLAT WASHERS (B)**, **4 SPRING WASHERS (C)** and **4 BOLTS (D)**.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 10-11 7/25/12 4:00 PM

ASSEMBLY **STEP 2 (continued)**



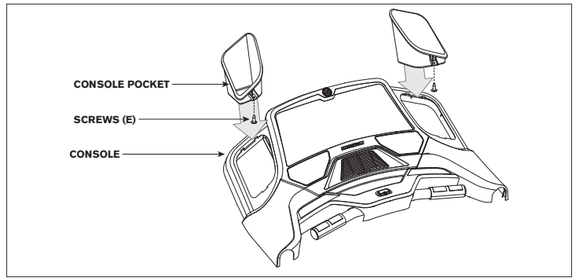
D Pull the **CONSOLE CABLE** out of the treadmill base frame using the **LEAD WIRE**. Attach **CONSOLE CABLE** to the **CONSOLE CABLE** in the bottom of the mast. The other end of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard **LEAD WIRES**.

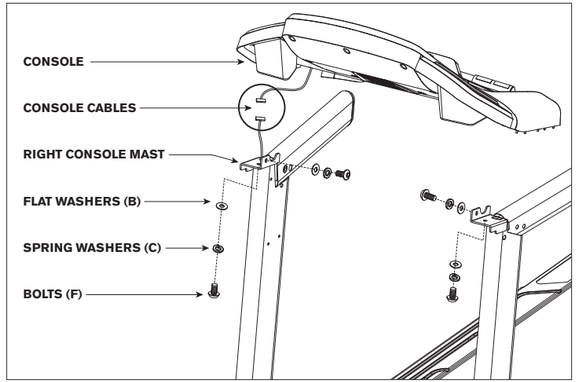
E Align the RIGHT **CONSOLE MAST** so that **BOLT (A)** sits in the **NOTCHED HOLE** in the bottom of the **CONSOLE MAST**.

NOTE: Be careful not to pinch the console cable while attaching the right console mast.

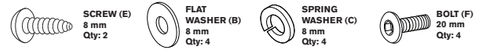
F Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME BRACKET** using **4 FLAT WASHERS (B)**, **4 SPRING WASHERS (C)** and **4 BOLTS (D)**.

ASSEMBLY **STEP 3**





HARDWARE FOR STEP 3:



A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.

B Attach **CONSOLE POCKETS** to **CONSOLE** using 2 **SCREWS (E)**.

C Gently place **CONSOLE** on top of **CONSOLE MASTS**.

NOTE: Be careful not to pinch the console cables while attaching the console.

D Connect the **CONSOLE CABLES** and tuck them inside the right **CONSOLE MAST**.

E Connect the **CONSOLE** to the right **CONSOLE MAST** using 2 **BOLTS (F)**, 2 **SPRING WASHERS (C)** and 2 **FLAT WASHERS (B)**.

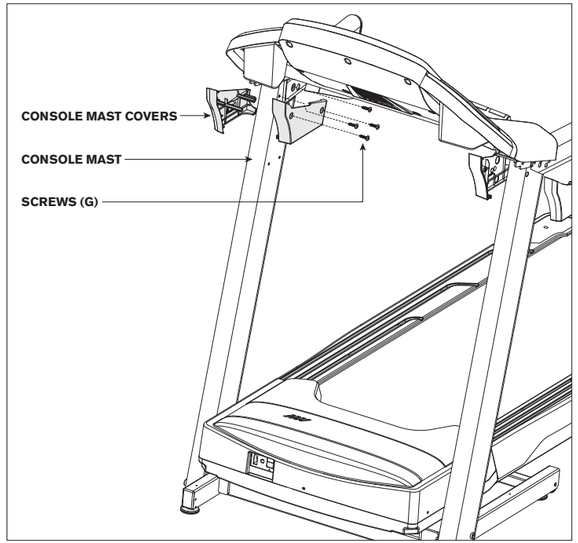
F Repeat STEP E on other side.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 12-13
7/25/12 4:00 PM

ASSEMBLY **STEP 4**

HARDWARE FOR STEP 4:

SCREW (G)
15 mm
Qty: 8



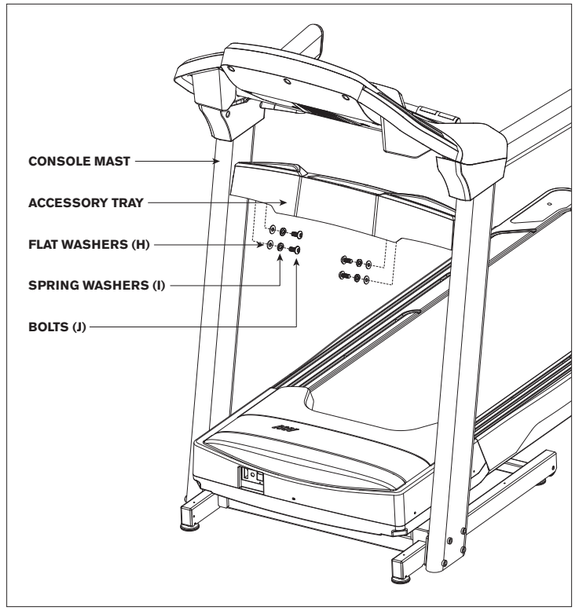
A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.

B Attach the the **LEFT OUTER CONSOLE MAST COVER** with 2 **SCREWS (G)**.

C Attach the **LEFT INNER CONSOLE MAST COVER** with 2 **SCREWS (G)**.

D Repeat steps 2 and 3 to attach the **RIGHT-SIDE CONSOLE MAST COVERS**.

ASSEMBLY **STEP 5**



HARDWARE FOR STEP 5:

FLAT WASHER (H)
6.2 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (I)
6 mm
Qty: 4

BOLT (J)
15 mm
Qty: 4

A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.

B Align the **ACCESSORY TRAY** between the **CONSOLE MASTS**.

C Attach the **CONSOLE POCKETS** to the **CONSOLE MASTS** using 4 **FLAT WASHERS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **BOLTS (J)**.

ASSEMBLY COMPLETE!

Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the MAINTENANCE section in the TREADMILL GUIDE.

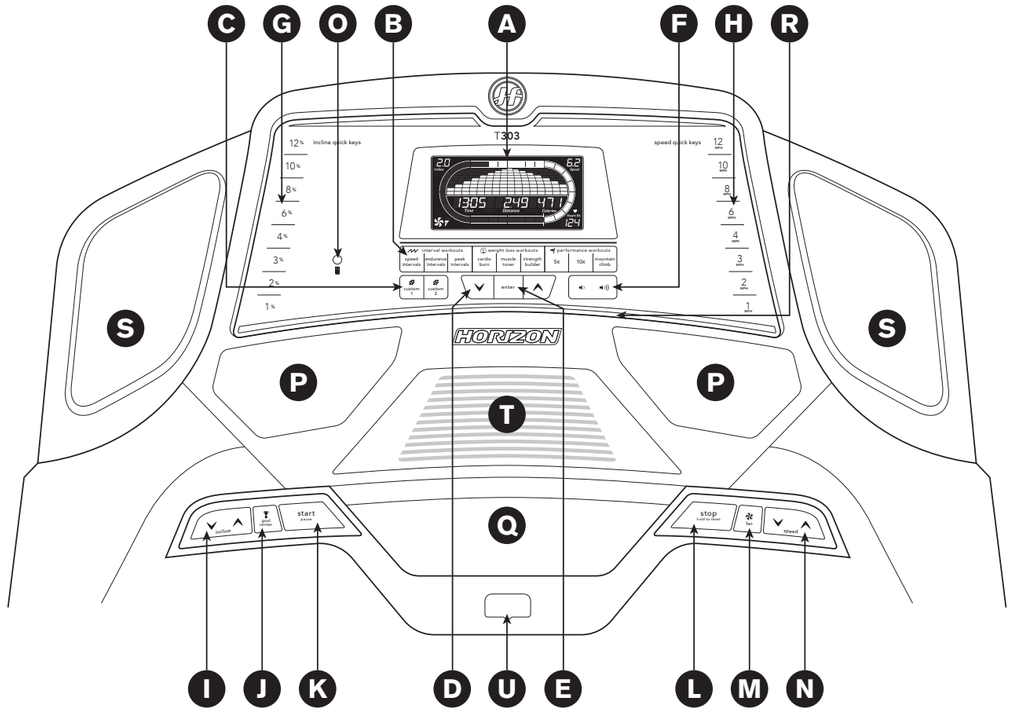
HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 14-15
7/25/12 4:00 PM

TREADMILL OPERATION

This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE TREADMILL**
- **USING THE SAFETY KEY**
- **FOLDING THE TREADMILL**
- **MOVING THE TREADMILL**
- **LEVELING THE TREADMILL**
- **TENSIONING THE RUNNING BELT**
- **CENTERING THE RUNNING BELT**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 16-17 7/25/12 4:00 PM

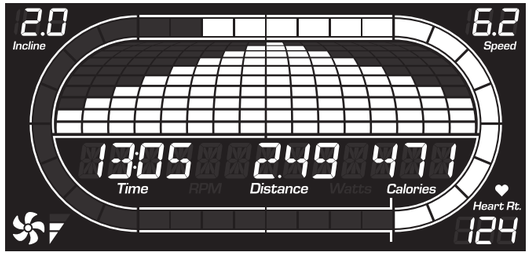


CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, speed, calories, incline, and heart rate.
- **B) PROGRAM KEYS:** press to select workout.
- **C) CUSTOM 1 & 2 KEYS:** press to select custom 1 or custom 2 program.
- **D) ⌄ ⌃ KEYS:** Used to cycle through programs and Goal Center workout statistics.
- **E) ENTER:** used to confirm selection.
- **F) VOLUME:** used to adjust volume up or down.
- **G) INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline quickly.
- **H) SPEED QUICK KEYS:** used to reach desired speed quickly.
- **I) INCLINE ⌄ ⌃ KEYS:** used to adjust incline level.
- **J) GOAL CENTER:** press to set or view your goal. See page 26 for more information.
- **K) START / PAUSE:** used to start workout, pause workout, and restart after pause.
- **L) STOP / HOLD TO RESET:** used to stop machine and also will reset machine when held down.
- **M) FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- **N) SPEED ⌄ ⌃ KEYS:** used to adjust speed level.
- **O) AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **P) SPEAKERS:** play music through speakers when connected to your CD / MP3 device.
- **Q) STORAGE AREA:** holds personal items, i.e. remote control, music player.
- **R) READING RACK:** holds reading material.
- **S) WATER BOTTLE POCKETS:** store your water bottle.
- **T) FAN:** personal workout fan
- **U) SAFETY KEY:** enables treadmill when safety key is inserted.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 18-19
7/25/12 4:00 PM



DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 12.5 meters completed. One lap around the track is 400 meters (1/4 mile).
- **FAN:** Indicates when the fan is on and what level of strength it is on.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON. (The ON/OFF switch is next to the power cord.)
3) Stand on the side rails of the treadmill.
4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
6) Select USER 1, USER 2, or GUEST using ⮟ ⮝ and press ENTER.
7) Set weight using ⮟ ⮝ and press ENTER.
8) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press START to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT PROGRAM

1) Press a program button to select a workout.
2) Set workout settings using ⮟ ⮝ and press ENTER.
3) Press START to begin workout.
   NOTE: You can also adjust the level during your workout.

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the monitor display will scroll “FINISHED” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

CHANGING YOUR PROGRAM MID-WORKOUT

Anytime during your workout, press any program button to select a new program. Press ENTER and a new workout will begin at the first segment. All workout statistics will roll over.

A new workout will begin at the first segment and all workout statistics will roll over.

NOTE: If you accidentally press a program button during a workout, do not press any other buttons for 5 seconds and the current workout will not change.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the STOP button for 3 seconds.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 20-21 7/25/12 4:00 PM

PROGRAM INFORMATION

MANUAL: Adjust your speed and incline manually during your workout.

SPEED INTERVALS						
Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

ENDURANCE INTERVALS - SPEED ONLY												
Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time	4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8
Level 11	3.0	4.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.5	5.3	3.5
Level 12	3.3	4.9	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0	5.6	3.8

INTERVAL WORKOUTS

SPEED INTERVALS: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed changes and segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

ENDURANCE INTERVALS: Simulates running up and down hills to improve stamina, muscle tone, and promote weight loss. Speed changes and segments repeat every 30 seconds. Time based goal.

PEAK INTERVALS: Improves your strength, speed and endurance by increasing and decreasing the speed and incline throughout your workout to involve your heart and other muscles. Speed and Incline changes, segments repeat 90 seconds and 30 seconds.

PEAK INTERVALS						
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Level 1	Speed	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Incline	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Level 2	Speed	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Incline	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Level 4	Speed	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Incline	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 5	Speed	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Level 6	Speed	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Incline	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Level 7	Speed	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Incline	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 8	Speed	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Incline	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Level 9	Speed	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Level 10	Speed	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Incline	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

WEIGHT LOSS WORKOUTS

CARDIO BURN: Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

MUSCLE TONER: Tones muscles by adjusting incline gradually while keeping you in your fat burning zone. Segments change every 30 seconds. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

STRENGTH BUILDER: Time segments vary from 30 to 90 segments long to challenge your stamina and strength. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

CARDIO BURN												
Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down
Time		4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN
Level 1	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

MUSCLE TONER - INCLINE ONLY																			
Segment	Warm Up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4:00 MIN			Each segment is 30 seconds												4:00 MIN			
1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

STRENGTH BUILDER - INCLINE ONLY																			
Segment	Warm Up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Seconds	4:00 MIN			30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN			
1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
3	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
4	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
5	1	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 22-23 7/25/12 4:00 PM

PROGRAM INFORMATION

PERFORMANCE WORKOUTS

5K & 10K: Programs that allow you to set and work toward a distance goal. Treadmill automatically adjusts incline to simulate running on an actual course. Incline changes and all segments are 0.16 KM.

5K / 10K - INCLINE CHANGES

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down	
Incline	4:00 MIN		Each segment is 0.16 KM															4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Level 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Level 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Level 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Level 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

MOUNTAIN CLIMB: Experience changing incline levels simulating an outdoor hiking experience. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.

MOUNTAIN CLIMB - INCLINE CHANGES

	Warm Up				Program Segments - Repeat													Cool Down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1	
2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1	
3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1	
5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1	
6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1	
7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1	
8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1	
9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1	
10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1	

CUSTOM 1 & 2: Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal.

1) Press the CUSTOM 1 or 2 key to select a custom program. Press ENTER to confirm.
2) Set the workout time using ⮟ ⮝ and press ENTER.
3) Use ⮟ ⮝ to set the speed for each segment. Press ENTER to confirm speed for each segment of the workout.
4) Use ⮟ ⮝ to set the incline for each segment. Press ENTER to confirm incline for each segment of the workout.
5) Press START to begin workout.

USING YOUR CD / MP3 PLAYER

1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK above the left console speaker and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 24-25 7/25/12 4:00 PM

GOAL CENTER™

Research shows that those who create and track their fitness goals, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new treadmill is equipped with Horizon's exclusive GOAL CENTER Performance Tracker, you've taken an important step towards achieving your fitness goals. GOAL CENTER is innovative new software, integrated into your console, that will allow you to track your fitness goals over time, without the need for paper journals or logs.

GOAL CENTER™ SETUP

1) Press and hold the GOAL CENTER button for approximately five seconds.
2) Select a time, distance or calorie goal using ⮟ ⮝. Press ENTER.
3) Use ⮟ ⮝ to select a goal value. Press ENTER.
4) Use ⮟ ⮝ to select the NUMBER OF DAYS to complete the goal.
5) Press ENTER again to exit GOAL CENTER setup.
   NOTE: These steps can also be used to erase an existing goal and set a new one.

HOW TO SAVE WORKOUT STATS TO GOAL CENTER

At the end of your workout, the console will save your workout data towards your goal.

VIEWING GOAL PROGRESS

At any time during or before a workout, you can view your progress towards your goal by pressing the GOAL CENTER button. The console will scroll the remaining time, distance or calories, depending on the goal you set previously and will also scroll the time remaining to achieve your goal.

LIMITED HOME-USE WARRANTY

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 26-27
7/25/12 4:00 PM

WEIGHT CAPACITY = 350 lbs (159 kilograms)

FRAME • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

MOTOR • LIFETIME

Horizon Fitness warrants the motor against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 2 YEARS

Horizon Fitness warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of two years from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Horizon Fitness shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Horizon Fitness.
- Incidental or consequential damages. Horizon Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Horizon Fitness does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Horizon Fitness for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Horizon Fitness is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Horizon Fitness shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by Horizon Fitness.
- Horizon Fitness' obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Horizon Fitness' option, the same or comparable model.
- Horizon Fitness may request defective components be returned to Horizon Fitness upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by Horizon Fitness or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 28-29 7/25/12 4:00 PM

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lisez toutes les directives avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de tapis roulant soient adéquatement informés de tous les avertissements et précautions. Pour toute question après la lecture de ce guide, communiquez avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué sur l'endos du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis roulant est prévu uniquement pour un usage à la maison. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 30-31
7/25/12 4:00 PM

DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et d'effectuer un entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- N'utilisez jamais le tapis roulant avant d'avoir fixer la pince d'attache de sécurité à votre vêtement.
- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, de la nausée, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le tapis roulant.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable.
- Ne portez pas de vêtements pouvant se prendre dans toute pièce du tapis roulant.
- Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur le tapis roulant.
- En aucun temps, plus d'une personne ne doit se trouver sur le tapis roulant lorsqu'il fonctionne.
- Ce tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité indiquée dans la SECTION de la GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Au moment de descendre le pont du tapis roulant, attendez que les pieds arrière reposent fermement sur le sol avant de monter sur le pont.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide : n'utilsez jamais de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN)
- Le tapis roulant ne doit pas être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le tapis roulant de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'installer ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut alors se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- Branchez cet exerciseur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) du tapis roulant.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ne devraient utiliser le tapis roulant.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes souffrant d'un handicap ne doivent pas utiliser le tapis roulant sans la supervision d'un adulte.
- Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins prévues comme il est décrit dans le guide du tapis roulant et le manuel du propriétaire.
- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique au numéro indiqué au verso de du manuel pour prendre un rendez-vous.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais le tapis roulant si l'ouverture d'air est bloquée. Tenez l'ouverture d'air propre et exempte de peluche, de cheveux, etc.
- Pour éviter tout choc électrique, n'échappez ni n'insérez jamais un objet dans toute ouverture de l'équipement.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position « OFF » (Arrêt), puis retirez la fiche de la prise.
- N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit où la température n'est pas régulée, notamment les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive peut annuler la garantie.
- Ce tapis roulant est prévu uniquement pour un usage à la maison. N'utilisez pas ce tapis roulant dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les directives du Soutien technique à la clientèle. L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.

AVERTISSEMENT

Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour causer le cancer et des malformations congénitales ou autres problèmes de reproduction.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 32-33 7/25/12 4:00 PM

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Si le tapis roulant fait défaut ou tombe en panne, la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour le courant électrique en vue de réduire le risque de choc électrique. Ce tapis roulant est muni d'un cordon avec un conducteur de terre d'équipement et d'une fiche de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

DANGER

Une mauvaise connexion du conducteur de protection peut causer un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un préposé à l'entretien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre adéquate du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle n'est pas compatible avec la prise, faites poser une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 V et comporte une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche de l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché à une prise dont la configuration est identique à la fiche. Aucun adaptateur doit être utilisé avec ce produit.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit spécialisé. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit spécialisé, coupez l'alimentation de ce circuit et voyez si les autres appareils sont encore alimentés. Si c'est le cas, utilisez un autre circuit pour ces appareils. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A.

AVERTISSEMENT

Branchez cet exerciseur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil dont l'un des cordons ou l'une des prises est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique à la clientèle pour des pièces de remplacement ou une réparation.

ASSEMBLAGE

AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série du tapis roulant qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur le cadre tel que montré dans cette figure.

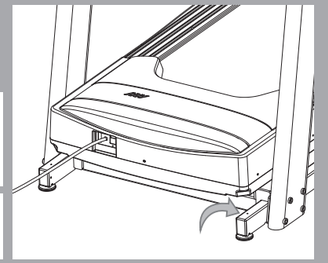
INSCRIVEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM

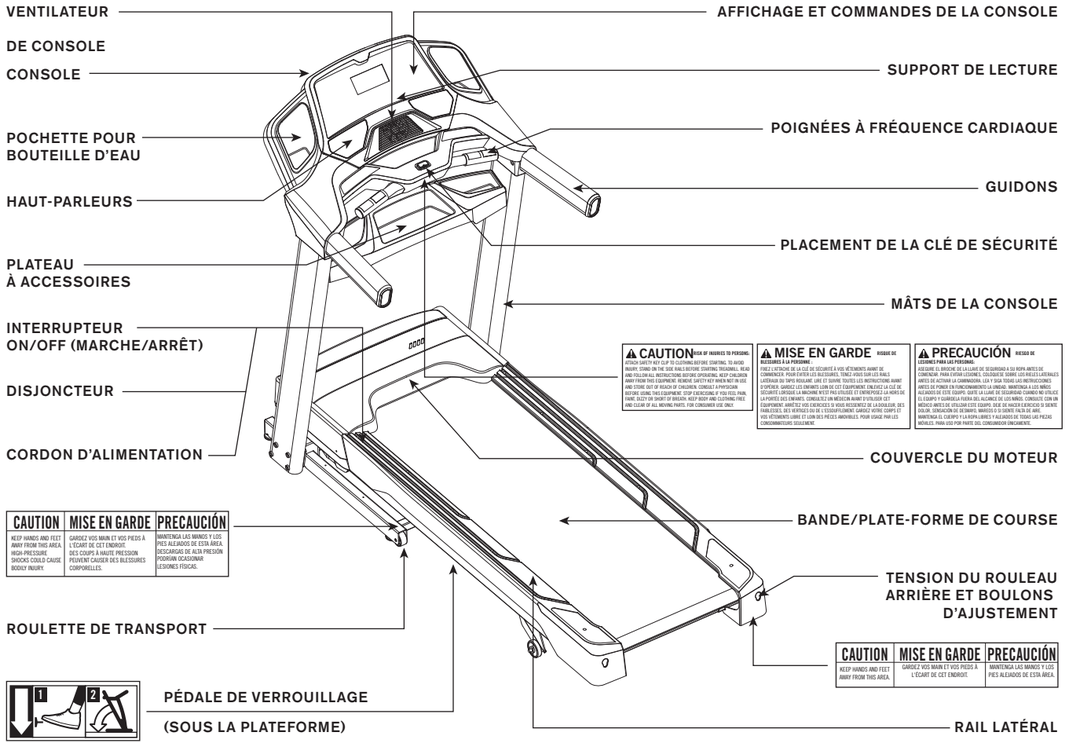
NOM DU MODÈLE : **TAPIS ROULANT T303 DE HORIZON**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez pour le service.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 34-35
7/25/12 4:00 PM


VENTILATEUR DE CONSOLE
CONSOLE
POCHETTE POUR BOUTEILLE D'EAU
HAUT-PARLEURS
PLATEAU À ACCESSOIRES
INTERRUPTEUR ON/OFF (MARCHE/ARRÊT)
DISJONCTEUR
CORDON D'ALIMENTATION
ROULETTE DE TRANSPORT
PÉDALE DE VERROUILLAGE (SOUS LA PLATEFORME)
AFFICHAGE ET COMMANDES DE LA CONSOLE
SUPPORT DE LECTURE
POIGNÉES À FRÉQUENCE CARDIAQUE
GUIDONS
PLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
MÂTS DE LA CONSOLE
COUVERCLE DU MOTEUR
BANDE/PLATE-FORME DE COURSE
TENSION DU ROULEAU ARRIÈRE ET BOULONS D'AJUSTEMENT
RAIL LATÉRAL
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.
MISE EN GARDE
GARDEZ VOS MAIN ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA AREA. DESCARGAS DE ALTA PRESION PODRIAN OCASIONAR LESIONES FISICAS.
CAUTION RISK OF INJURIES TO PERSONS.
ATTACH SAFETY KEY CLIP TO CLOTHING BEFORE STARTING. TO AVOID INJURY: STAND ON THE SIDE RAILS BEFORE STARTING TREADMILL. READ AND FOLLOW ALL INSTRUCTIONS BEFORE OPERATING. KEEP CHILDREN AWAY FROM TREADMILL WHILE IN USE. ALWAYS UNPLUG POWER CORD AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN. CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT. STOP EXERCISING IF YOU FEEL PAIN, FAINT, DIZZY OR SHORT OF BREATH. KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS. FOR CONSUMER USE ONLY.
MISE EN GARDE RISQUE DE BLESSURES À LA PERSONNE :
FIXEZ L'ATTACHE DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ À VOS VÊTEMENTS AVANT DE COMMENCER. POUR EVITER LES BLESSURES: TENEZ-VOUS SUR LES RAILS LATÉRAUX AVANT DE DÉMARRER LE TAPIS ROULANT. LISEZ ET SUIVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER. GARDEZ LES ENFANTS LOIN DE CET ÉQUIPEMENT. DÉBRANCHEZ LA CLÉ DE SÉCURITÉ LORSQUE LA MACHINE N'EST PAS UTILISÉE ET ENTREPOSEZ-LA HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. ARRÊTEZ VOS EXERCICES SI VOUS RESSENTEZ DE LA DOULEUR, DES FAIBLESSES, DES VERTIGES OU DE L'ESSOUFFLEMENT. GARDEZ VOTRE CORPS ET VOS VÊTEMENTS LOIN ET LOIN DES PIÈCES MOBILES. POUR USAGE PAR LES CONSOMMATEURS SEULEMENT.
PRECAUCIÓN RIESGO DE LESIONES PARA LAS PERSONAS:
ASEGURE EL BROCHE DE LA LLAVE DE SEGURIDAD A SU ROPA ANTES DE COMENZAR. PARA EVITAR LESIONES: PÁRESE SOBRE LOS RIELES LATERALES ANTES DE ENCENDER LA CINTA DE CORRER. LEA Y SIGA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE PONER EN FUNCIONAMIENTO LA UNIDAD. MANTENGA A LOS NIÑOS ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. QUITE LA LLAVE DE SEGURIDAD CUANDO NO UTILICE EL EQUIPO Y GUÁRDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO. DEJE DE HACER EJERCICIO SI SIENTE DOLOR, SENSACIÓN DE DESMAYO, MAREOS O SI SIENTE FALTA DE AIRE. MANTENGA EL CUERPO Y LA ROPA LIBRES Y ALEJADOS DE TODAS LAS PIEZAS MÓVILES. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.
MISE EN GARDE
GARDEZ VOS MAIN ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA AREA.

OUTILS REQUIS :

- ☐ Clé à manche en T, de 6 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm
- ☐ Tournevis (non inclus)

PIÈCES COMPRISES :

- ☐ 2 mâts de la console
- ☐ 1 ensemble de console
- ☐ 2 ensembles de couvercles de mâts de console
- ☐ 1 plateau à accessoires
- ☐ 1 trousse de quincaillerie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant au silicone (suffisant pour 2 applications)

BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des questions ou s'il manque des pièces, communiquez avec le soutien technique à la clientèle. Les coordonéées figurent au verso de ce manuel.

PRÉ ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Placez l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prenez des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de la machine. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle se trouve sur le côté. Après avoir retiré les bandes d'emballage, ne tentez pas de transporter la machine tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée et placée dans sa position verticale pliée et que la goupille de verrouillage n'a pas été bien sécurisée. Déballez et assemblez l'appareil là ou il sera utilisé. Ce tapis roulant est équipé d'amortisseurs à haute pression qui peuvent se déployer soudainement en cas de manipulation incorrecte. Ne saisissez jamais une partie quelconque du cadre d'inclinaison et ne tentez pas de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

⚠ AVERTISSEMENT

NE TENTEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT! Ne déplacez pas le tapis roulant ou ne le sortez pas de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. Vous pouvez enlever l'emballage plastique des mâts de console.

⚠ AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES DIRECTIVES PEUT CAUSER DES BLESSURES!

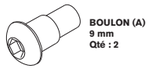
REMARQUE :

- À chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les boulons et les vis sont en place et partiellement vissés avant de visser complètement TOUT boulon ou TOUTE vis.
- Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos, est recommandée.
- Il est recommandé que deux personnes travaillent ensemble pour plus de facilité et d'efficacité lors de l'assemblage du tapis roulant.

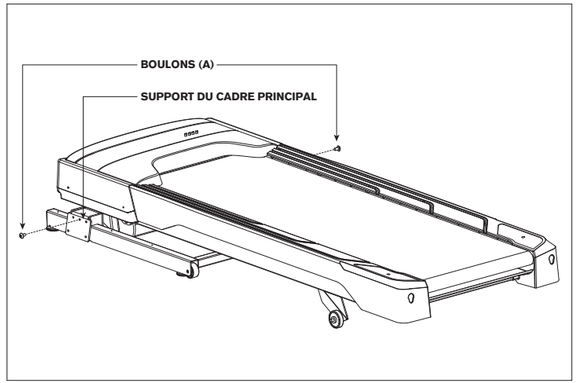
HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 36-37
7/25/12 4:00 PM

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 1**

QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 1 :



BOULON (A)
9 mm
Qté : 2



A Coupez les courroies d'emballage jaune et soulevez la plate-forme de course pour enlever tous le contenu qui se trouvent en-dessous.

B Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1**.

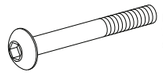
C Insérez 2 **BOULONS (A)** dans les **SUPPORTS DU CADRE PRINCIPAL**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2**

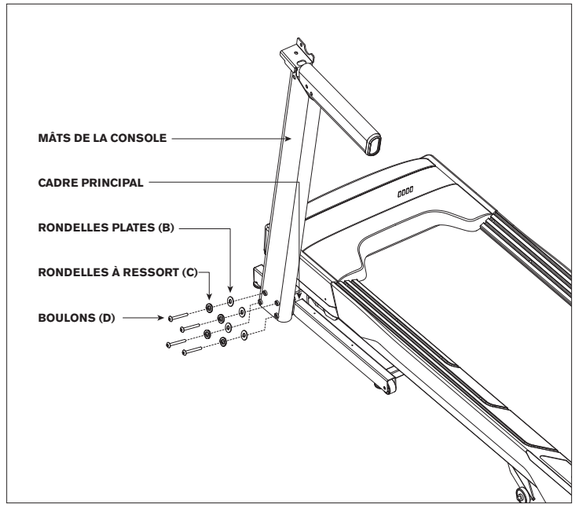
QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 2 :

RONDELLE PLATE (B)
8 mm
Qté : 8

RONDELLE À RESSORT (C)
8 mm
Qté : 8



BOULON (D)
70 mm
Qté : 8



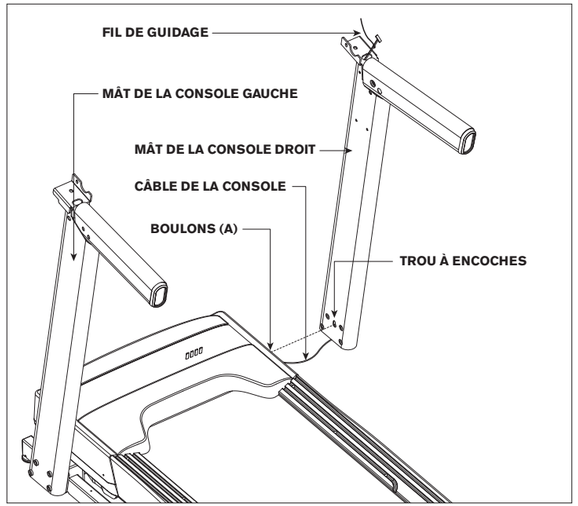
A Ouvrir la **QUINCAILLERIE POUR ETAPE 2**.

B Aligner le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** pour que le **BOULON (A)** soit en place en bas du **MONTANT DE CONSOLE**.

C Attacher le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** au **CROCHET DE CADRE** avec **4 RONDELLES PLATES (B)**, **4 RONDELLES ELASTIQUES (C)**, et **4 BOULONS (D)**.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 38-39
7/25/12 4:00 PM

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 2 (suite)**



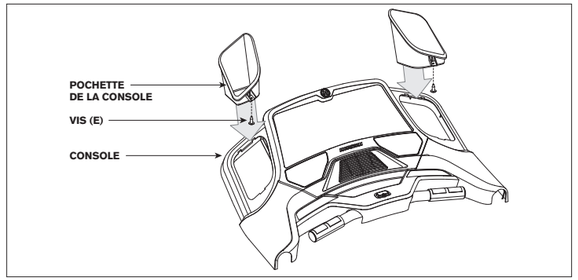
D Tirer soigneusement le **CABLE DE CONSOLE** à travers le cadre à l'aide du **FIL DE GUIDAGE**. Connecter le **CABLE DE CONSOLE** au **CABLE DE CONSOLE** en bas du montant. L'autre bout du **MONTANT DE CONSOLE** doit être en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE**.

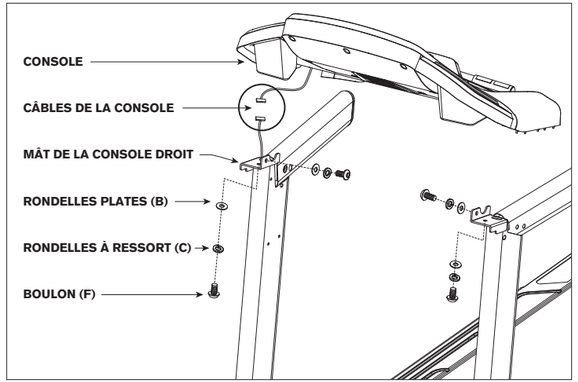
E Aligner le **MONTANT DE CONSOLE DROITE** pour que le **BOULON (A)** soit en place en bas du **MONTANT DE CONSOLE**.

REMARQUE : Faire attention de ne pas pincer le câble de console.

F Attacher le **MONTANT DE CONSOLE** au **CROCHET DE CADRE** avec **4 RONDELLES PLATES (B)**, **4 RONELLES ELASTIQUES (C)**, **ET 4 BOULONS (D)**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 3**





QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 3 :

A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 3**.

B Fixez les **POCHETTES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE** à l'aide de 2 **VIS (E)**.

C Placez délicatement la **CONSOLE** sur les **MÂTS DE CONSOLE**.

REMARQUE : Prenez garde de ne pas pincer les câbles de console en la fixant.

D Branchez les **CÂBLES DE CONSOLE** et glissez-les à l'intérieur du **MÂT DE CONSOLE DROIT**.

E Branchez la **CONSOLE** au **MÂT DROIT DE CONSOLE** à l'aide de 2 **BOULONS (F)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (C)** et 2 **RONDELLES PLATES (B)**.

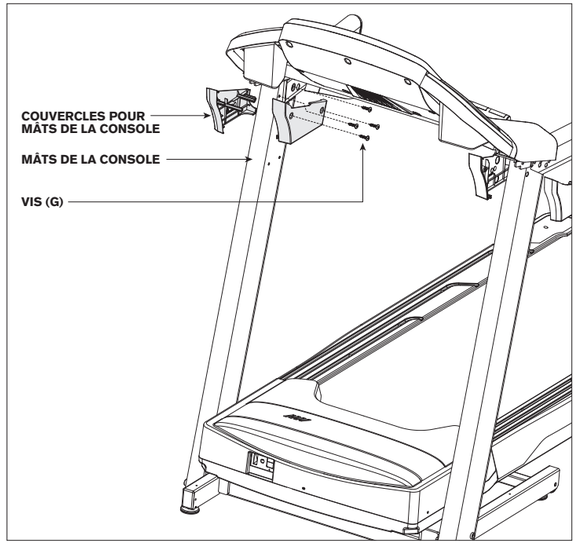
F Répétez L'ÉTAPE E de l'autre côté.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 40-41
7/25/12 4:00 PM

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 4**

QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 4 :

VIS (G)
15 mm
Qté : 8



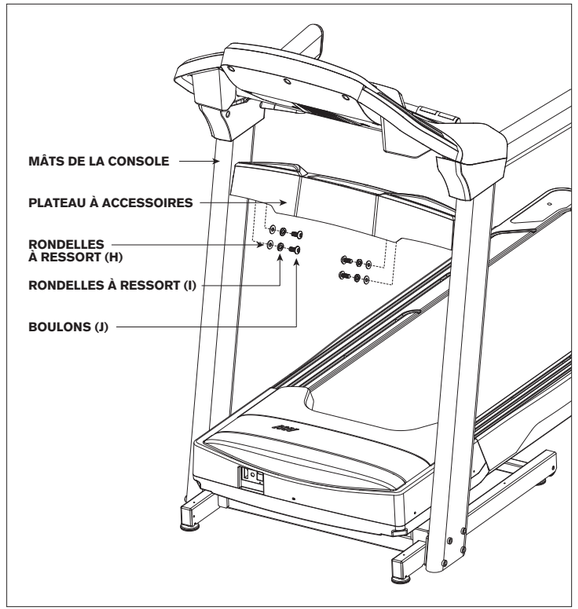
A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4**.

B Attachez la **COUVERTURE EXTERIEURE GAUCHE DU MONTANT DE LA CONSOLE** avec 2 **VIS (G)**.

C Attachez la **COUVERTURE INTERIEURE GAUCHE DU MONTANT DE LA CONSOLE** avec 2 **VIS (G)**

D Répéter les étapes 2 et 3 pour attacher les **COUVERTURES DROITES DU MONTANT DE LA CONSOLE**.

ASSEMBLAGE **ÉTAPE 5**



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 5 :

RONDELLES À RESSORT (H)
6,2 mm
Qté : 4

RONDELLE À RESSORT (I)
6 mm
Qté : 4

BOULON (J)
15 mm
Qté : 4

A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5**.

B Branchez le **PLATEAU À ACCESSOIRES** aux **MÂTS DE LA CONSOLE**.

C Branchez les **POCHETTES DE LA CONSOLE** aux **MÂTS DE CONSOLE** à l'aide de 4 **RONDELLES PLATES (H)**, 4 **RONDELLES À RESSORT (I)** et 4 **BOULONS (J)**.

ASSEMBLAGE TERMINÉ!

Avant la première utilisation, appliquez une peu de lubrifiant à la plate-forme du tapis roulant selon les instructions dans la section ENTRETIEN dans le guide DU TAPIS ROULANT.

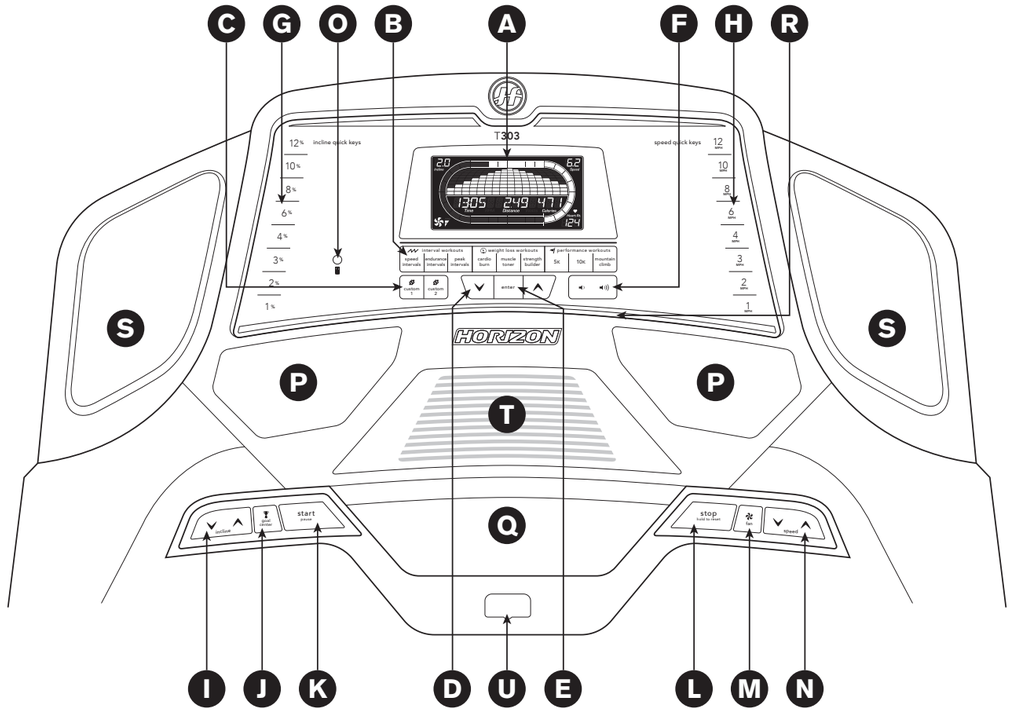
HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 42-43
7/25/12 4:00 PM

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

Cette section explique comment utiliser la console de votre tapis roulant et comment la programmer. La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 44-45
7/25/12 4:00 PM



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

A) FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL : Durée, distance, vitesse, calories, pente, et fréquence cardiaque.

B) TOUCHES DE PROGRAMMES : Appuyez pour sélectionner la séance d'entraînement.

C) TOUCHES PERSONNALISÉES 1ET 2 : Appuyez pour sélectionner un programme personnalisé 1 ou 2.

D) ⌄ ⌃ TOUCHES : Utilisé pour parcourir les programmes et les statistiques d'entraînement du Goal Centre.

E) ENTRER (ENTRER) : Utilisé pour confirmer une sélection.

F) VOLUME : Utilisé pour augmenter ou baisser le volume.

G) TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON : Utilisé pour atteindre l'inclinaison désirée rapidement.

H) TOUCHES RAPIDES DE VITESSE : Utilisé pour atteindre la vitesse désirée rapidement.

I) TOUCHES ⌄ ⌃ D'INCLINAISONS : Utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison.

J) CENTRE DES OBJECTIFS : Appuyez pour régler ou visualiser votre objectif. consultez la page 54 pour plus d'informations

K) START / PAUSE (DÉMARRER/PAUSE) : Utilisé pour démarrer une séance de conditionnement physique, de la mettre en pause et pour redémarrer suite à une pause.

L) STOP / HOLD TO RESET (ARRÊT/TENIR POUR RÉINITIALISER) : Utilisé pour Arrêter la machine et pour réinitialiser la machine lorsqu'il est maintenu enfoncé.

M) TOUCHE DU VENTILATEUR : Appuyez pour allumer ou fermer le ventilateur.

N) TOUCHES ⌄ ⌃ DE VITESSE : Utilisé pour ajuster le niveau de la vitesse.

O) PRISE D'ENTRÉE AUDIO : Branchez votre lecteur de CD ou MP3 dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.

P) HAUT-PARLEURS : Diffusez la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur CD ou MP3.

Q) AIRE DE STORAGE : Peut contenir des articles personnels, par exemple, une télécommande ou lecteur de musique.

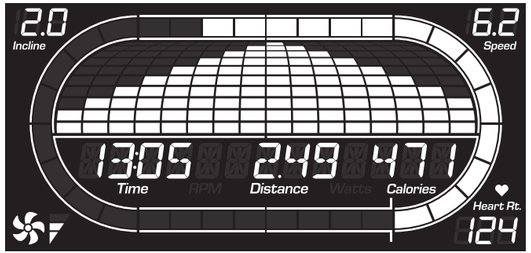
R) SUPPORT DE LECTURE : Retient les matériaux de lecture.

S) POCHETTES POUR BOUTEILLES D'EAU : Entreposez votre bouteille d'eau.

T) VENTILATEUR : Ventilateur de conditionnement physique personnel

U) CLÉ DE SÉCURITÉ : Active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 46-47 7/25/12 4:00 PM



FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **DURÉE :** Indiquée en minutes : secondes. Visualisez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles :Indique la distance parcourue ou la distance restante de votre entraînement.
- **CALORIES :** Le total des calories brûlées ou les calories qui restent à brûler au cours de votre entraînement.
- **PENTE :** Indiquée en pourcentage. Indique l'inclinaison de la pente de la surface de marche ou de course.
- **VITESSE :** Indiquée en mi/hIndique la vitesse de la surface de marche ou de course.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRE) :** Indiquée en BPM (battements par minute). Utilisé pour suivre la fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardiofréquencemètre).
- **PISTE :** Suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s'allument à chaque 12,5 mètres de course complétés. Un tour de piste équivaut 400 mètres (1/4 mille).
- **VENTILATEUR :** indique lorsque le ventilateur est en fonction et le niveau de force il exerce.

POUR COMMENCER

1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension. (L'interrupteur ON/OFF (MARCHE/ARRÊT) est situé près du cordon d'alimentation.)
3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Sélectionnez USER 1 (UTILISATEUR 1), USER 2 (UTILISATEUR 2), ou GUEST (INVITÉ)à l'aide de ⮟ ⮝ et appuyez sur ENTER (Entrer).
7) Réglez le poids en utilisant le ⮟ ⮝ et appuyez sur ENTER (Entrer).
8) Vous avez deux options pour commencer une séance :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer une séance d'exercice. Le temps, la distance et les calories commenceront à compter à partir de zéro. OU.

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

1) Appuyez sur une touche de programme pour sélectionner une séance d'entraînement.
2) Réglez les paramètres de la séance d'entraînement en utilisant ⮟ ⮝ et appuyez sur ENTER (Entrer).
3) Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour commencer une séance d'entraînement.
   REMARQUE :Vous pouvez aussi ajuster le niveau de votre entraînement.

C) TERMINER VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, la console indiquera « TERMINÉ » et émettra un bip. Vos renseignements d'entraînement resteront affichés sur la console pendant 30 secondes et se remettront à zéro par la suite.

CHANGEMENT DE VOTRE PROGRAMME PENDANT UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

À n'importe quel moment pendant votre séance, appuyez sur n'importe quelle touche pour sélectionner un nouveau programme. Appuyez sur ENTER (Entrer) et une nouvelle séance commencera dès le premier segment. Toutes les statistiques d'une séance seront rapportées.

Une nouvelle séance commencera dès le premier segment et les statistiques seront rapportées.

REMARQUE : Si vous appuyez accidentellement sur une touche de programme pendant une séance d'entraînement, n'appuyez pas sur aucune autre touche pendant 5 secondes et la séance actuelle ne sera pas modifiée.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Tenez LA TOUCHE stop (Arrêt) pendant 3 secondes.

POUR EFFACER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour effacer le programme ou affichage actuel, tenez la touche STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 48-49
7/25/12 4:00 PM

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME

MANUEL: Vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison manuellement pendant votre entraînement.

INTERVALLES DE VITESSE						
Segment	Réchauffement		1	2	Récupération	
Durée	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

INTERVALLES D'ENDURANCE – VITESSE SEULEMENT												
Segment	Réchauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée	4:00 MIN		Chaque segment dure 30 secondes								4:00 MIN	
Niveau 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8
Niveau 11	3.0	4.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.5	5.3	3.5
Niveau 12	3.3	4.9	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0	5.6	3.8

ENTRAÎNEMENTS PAR INTERVALLES

INTERVALLES DE VITESSE : Accroît vos forces, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la vitesse pendant votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Les vitesses changent et les segments se répètent à toutes les 90 secondes et 30 secondes.

INTERVALLES D'ENDURANCE : Simule la course sur des collines pour améliorer l'endurance, la tonification des muscles et favoriser la perte de poids. Les vitesses et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.Objectif de durée.

INTERVALLES MAXIMUM : Accroît vos forces, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en diminuant la vitesse pendant votre séance d'entraînement pour faire travailler votre cœur et vos autres muscles. Les vitesses changent et les segments se répètent à toutes les 90 secondes et 30 secondes.

INTERVALLES MAXIMUM							
Segment		Réchauffement		1	2	Récupération	
Durée		4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinaison	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	Vitesse	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinaison	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	Vitesse	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Niveau 5	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	Vitesse	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Niveau 7	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 8	Vitesse	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinaison	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 9	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Niveau 10	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinaison	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA PERTE DE POIDS

CARDIO BURN (BRÛLER DE LA GRAISSE PAR LE CARDIO : Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et la pente, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. La vitesse et la pente changent et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.

TONIFICATION MUSCULAIRE : Tonifie les muscles en ajustant la pente graduellement, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. Les segments changent à toutes les 30 secondes. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

BÀTISSEUR DE FORCES : Les segments de temps varient entre 30 et 90 secondes pour mettre votre endurance et vos forces à l'épreuve. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

CARDIO BURN (Brûler de la graisse par le cardio)												
Segment		Réchauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération
Durée		4:00 MIN		Chaque segment dure 30 secondes								4:00 MIN
Niveau 1	Pente	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

TONIFICATION DES MUSCLES – PENTE SEULEMENT																
Segment	Réchauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération
Durée	4:00 MIN			Chaque segment dure 30 secondes												4:00 MIN
1	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

BÂTISSEUR DE FORCES – PENTE SEULEMENT																
Segment	Réchauffement			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération
Secondes	4:00 MIN			30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN
1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 50-51 7/25/12 4:00 PM

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME

ENTRAÎNEMENTS DE PERFORMANCE

5KM ET 10 KM : Programmes qui vous permettent de régler et de travailler à un objectif de distance. Le tapis roulant ajuste la pente automatiquement pour simuler la course sur une piste actuelle. La pente change et tous les segments sont d'une distance de 0,16 km

5km/10km – CHANGEMENT D'INCLINAISON																				
Segment	Réchauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération	
Inclinaison	4:00 MIN		Chaque segment est d'une distance de 0,16 KM															4:00 MIN	
Niveau 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

ESCALADE DE MONTAGNE : Vous vivrez les changements dans les niveaux d'inclinaison simulant l'expérience d'une escalade à l'extérieur. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

ESCALADE DE MONTAGNE- CHANGEMENT D'INCLINAISON																				
	Réchauffement				Segments de programmes - Répéter													Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1
5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

TOUCHES PERSONNALISÉES 1 ET 2 : Vous permet de créer et refaire une séance d'entraînement parfaite pour vous avec une vitesse, une pente et une combinaison de durées spécifiques. L'ultime programme personnel. Objectif de durée

1) Appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2 (PERSONNALISER) pour sélectionner un programme personnalisé. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
2) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant ⮟ ⮝ et appuyez sur ENTER (Entrer).
3) Utilisez ⮟ ⮝ pour régler la vitesse de chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la vitesse pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
4) Utilisez ⮟ ⮝ pour régler la pente pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la pente pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
5) Appuyez sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

UTILISER VOTRE LECTEUR CD OU MP3

1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE AUDIO au-dessus de l'haut-parleur de gauche de la console et la prise des écouteurs dans votre lecteur CD OU MP3.
2) Utilisez les boutons sur le lecteur CD OU MP3 pour ajuster les paramètres des chansons.
3) Débranchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO si non utilisé.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 52-53
7/25/12 4:00 PM

GOAL CENTER[MC] (Centre des objectifs)

Les études démontrent que les gens qui créent et qui suivent leurs objectifs de conditionnement physique, sont plus susceptible, en moyenne, d'atteindre un plus grand niveau de succès que ceux qui ne le font pas. Parce que votre nouveau tapis roulant est équipé d'un système de suivi des performances, GOAL CENTER, vous avez pris un pas important vers l'atteinte de vos objectifs de conditionnement physique. LE GOAL CENTER est un nouveau logiciel innovateur, intégré dans votre console, qui vous permettra de suivre vos objectifs de conditionnement physique sans avoir besoin de journaux en papier.

RÉGLAGE DU GOAL CENTER[MC]

1) Appuyez et tenez la touche GOAL CENTER pour environ cinq secondes.
2) Sélectionnez un objectif de durée, de distance ou de calories en utilisant ⮟ ⮝. Appuyez sur ENTER (Entrer).
3) Utilisez ⮟ ⮝ pour sélectionner une valeur d'objectif. Appuyez sur ENTER (Entrer).
4) Utilisez ⮟ ⮝ pour sélectionner le NOMBRE DE JOURS pour compléter l'objectif.
5) Appuyez de nouveau sur ENTER pour sortir du réglage du GOAL CENTER.
   REMARQUE : Vous pouvez suivre ces étapes pour effacer un objectif existant ou pour en créer un nouveau.

COMMENT ENREGISTRER LES STATISTIQUES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DANS LE GOAL CENTER

À la fin de votre séance, la console enregistrera vos données sur votre objectif.

VISUALISER LE PROGRÈS

À n'importe quel moment pendant ou après une séance, vous pouvez visualiser votre progrès en appuyant sur la touche GOAL CENTER. La console fera défiler le temps, la distance ou les calories qui restent selon l'objectif que vous avez réglé et fera défiler également le temps restant pour atteindre votre objectif.

GARANTIE LIMITÉE D'USAGE RÉSIDENTIEL

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 54-55
7/25/12 4:00 PM

CAPACITÉ DU POIDS = 159 kilogrammes (350 lbs)

CADRE • À VIE

Horizon Fitness garanti le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR • À VIE

Horizon Fitness garanti le moteur contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main-d'oeuvre ou l'installation du moteur ne sont pas couvertes par la garantie du moteur.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 2 ANS

Horizon Fitness garanti les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant une période de deux ans à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness couvrira les frais de main d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période d'un an à compter de la date originale d'achat, tant que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

EXCLUSIONS ET LIMITES

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial et la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Ce qui n'est PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.
- Dommages accessoires ou indirects. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou accessoires, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages accessoires de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Horizon Fitness ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness .
- Équipement opéré ou dont le propriétaire demeure à l'extérieur des États-Unis et le Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'oeuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien accrédité. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS et Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du manufacturier n'est plus valide mais que vous avez une garantie prolongée, référez-vous à cette garantie prolongée pour les coordonnées de contact concernant les demandes de service ou de réparation sous garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est disponible à l'intérieur de 240 km (150 milles) du Détaillant de service autorisé le plus près (pour une distance de plus de 240 km (150 milles) du détaillant de service le plus près, le service sera la responsabilité du consommateur).
- Tous les retours doivent être préautorisés par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut exiger que les composantes défectueuses soient retournées à Horizon Fitness une fois la garantie terminée accompagnées d'une étiquette de retour prépayée. Si on vous a demandé de retourner des pièces et vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 56-57 7/25/12 4:00 PM

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: Lea las instrucciones antes de utilizar esta caminadora. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta caminadora estén informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número indicado en la contratapa del MANUAL DEL PROPIETARIO.

El uso convencional de esta caminadora es únicamente doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 58-59 7/25/12 4:00 PM

⚠ PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desconecte siempre la caminadora del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle piezas.

⚠ ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Nunca utilice la caminadora antes de asegurar el broche de sujeción a su ropa.
- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa mas no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio, siempre mantenga un paso cómodo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la caminadora.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la caminadora.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la caminadora mientras esté en funcionamiento.
- La caminadora no debe ser utilizada por personas que pesen más de lo especificado en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- Al hacer descender la plataforma de la caminadora, espere a que las patas traseras queden firmes sobre el piso antes de pisar sobre la plataforma.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO)
- La caminadora nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y después de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

⚠ ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor de 10 pies (3,05 metros) de la caminadora.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la caminadora.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la caminadora sin la supervisión de un adulto.
- Utilice la caminadora únicamente para el uso convencional, tal como se describe en la guía de la caminadora y el manual del propietario.
- No utilice otros accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica al número en la contratapa para programar el servicio técnico.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora con la abertura de aire obstruida. Mantenga la abertura de aire limpia, sin pelusas, cabellos, etc.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objetos en ninguna abertura.
- No la ponga en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "Off" [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No utilice la caminadora en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de este requisito puede invalidar la garantía.
- El uso convencional de esta caminadora es únicamente doméstico. No utilice la caminadora en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No quite las cubiertas de la consola, a menos que así lo indique el Servicio de asistencia técnica a clientes. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio técnico.

Es esencial que la caminadora se utilice únicamente en interiores, en una sala con temperatura controlada. Si la caminadora se ha expuesto a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.

⚠ ADVERTENCIA

Este producto contiene sustancias químicas sobre las cuales el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos y otros daños reproductivos.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 60-61 7/25/12 4:00 PM

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

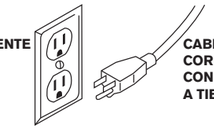
Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una caminadora se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.

⚠ PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado si tiene dudas en cuanto a la conexión a tierra apropiada del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que le instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.

Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si cualquier otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta caminadora debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.



TOMACORRIENTE CONECTADO A TIERRA DE 3 POLOS

CABLE DE CORRIENTE CONECTADO A TIERRA

⚠ ADVERTENCIA

Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si este funciona correctamente. Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.

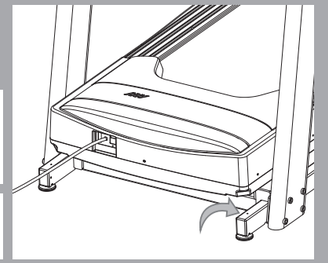
ENSAMBLAJE

⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora, hay varias áreas a las que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén apretadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de la caminadora, que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en el bastidor base como se muestra en la imagen.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE A CONTINUACIÓN:

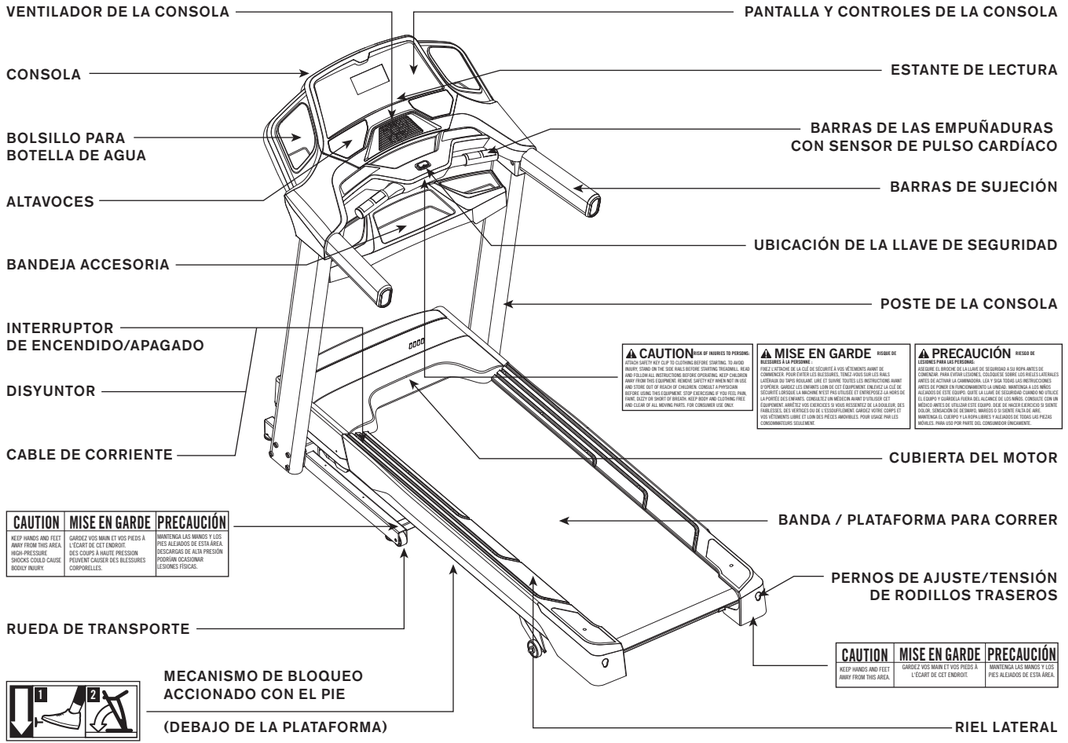
NÚMERO DE SERIE:

TM

NOMBRE DE MODELO: **CAMINADORA HORIZON T303**

» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 62-63 7/25/12 4:00 PM


VENTILADOR DE LA CONSOLA
CONSOLA
BOLSILLO PARA BOTELLA DE AGUA
ALTAVOCES
BANDEJA ACCESORIA
INTERRUPTOR DE ENCENDIDO/APAGADO
DISYUNTOR
CABLE DE CORRIENTE
RUEDA DE TRANSPORTE
MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE
(DEBAJO DE LA PLATAFORMA)
PANTALLA Y CONTROLES DE LA CONSOLA
ESTANTE DE LECTURA
BARRAS DE LAS EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO CARDÍACO
BARRAS DE SUJECIÓN
UBICACIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD
POSTE DE LA CONSOLA
CUBIERTA DEL MOTOR
BANDA / PLATAFORMA PARA CORRER
PERNOS DE AJUSTE/TENSIÓN DE RODILLOS TRASEROS
RIEL LATERAL
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.
MISE EN GARDE
GARDEZ VOS MAIN ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRÍAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.

HERRAMIENTAS REQUERIDAS:

- ☐ Llave en T de 6 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Destornillador (no incluido)

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 2 postes de consola
- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 2 juegos de cubiertas de postes de consola
- ☐ 1 bandeja accesoria
- ☐ 1 juego de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o hay piezas faltantes, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

PRE ENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Coloque la caja de la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. Tenga PRECAUCIÓN cuando manipule y transporte la unidad. Nunca abra la caja cuando la misma esté sobre su lado. Cuando haya quitado las bandas de sujeción, no levante ni transporte la unidad a menos que esté completamente ensamblada y que esté en posición vertical, plegada, con el mecanismo de bloqueo asegurado. Desempaque y ensamble la unidad en el lugar donde se la utilizará. Esta caminadora está equipada con amortiguadores de alta presión que podrían abrirse y descargarse a presión si se tratan sin cuidado. Nunca agarre ninguna parte de la estructura que produce la inclinación para intentar levantar o mover la caminadora.

⚠ ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje hasta que se le indique hacerlo en las instrucciones de ensamblaje. Puede quitar el envoltorio plástico de los postes de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

¡PODRÍAN PRODUCIRSE LESIONES SI NO SE SIGUEN ESTAS INSTRUCCIONES!

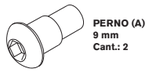
NOTA:

- Durante cada paso del ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo CUALQUIERA de ellos.
- Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda cualquier tipo de grasa, como la grasa de litio para bicicletas.
- Se recomienda que dos personas trabajen juntas durante el ensamblaje de la caminadora para que la tarea resulte sencilla y eficaz.

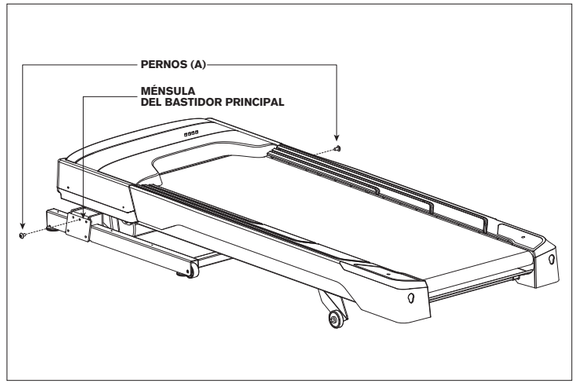
HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 64-65
7/25/12 4:00 PM

ENSAMBLAJE **PASO 1**

TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:



PERNO (A)
9 mm
Cant.: 2



A Corte las bandas de sujeción amarillas y levante la plataforma para correr hacia arriba y retire todo lo que haya debajo de la misma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.

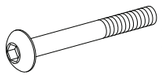
C Inserte 2 **PERNOS (A)** en las **MÉNSULAS DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.

ENSAMBLAJE **PASO 2 (continuación)**

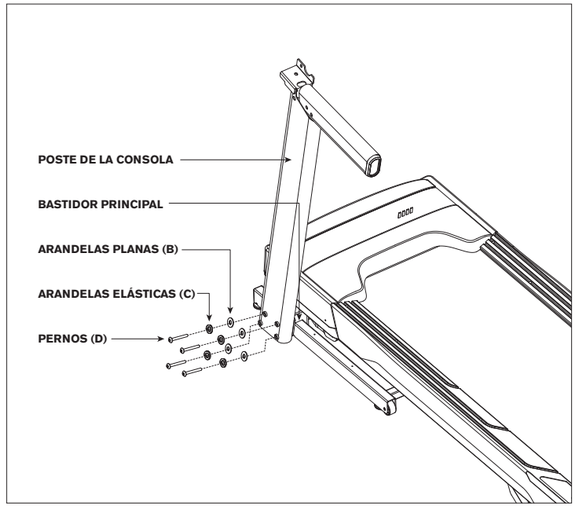
TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:

ARANDELA
PLANA (B)
8 mm
Cant.: 8

ARANDELA
ELÁSTICA (C)
8 mm
Cant.: 8



PERNO (D)
70 mm
Cant.: 8



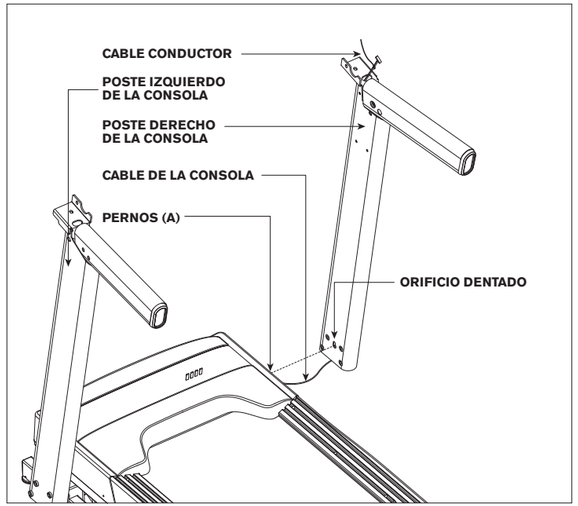
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.

B Alinee el **POSTE IZQUIERDA DE LA CONSOLA** para que el perno **(A)** se siente en el **ORIFICIO DENTADO** en la parte inferior del **POSTE DE LA CONSOLA**.

C Ate el **POSTE IZQUIERDA DE LA CONSOLA** al bastidor principal usando **4 ARANDELAS PLÁSTICAS (B)**, **4 ARANDELAS DE ARCOS (C)** y **4 PERNOS (D)**.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 66-67
7/25/12 4:00 PM

ENSAMBLAJE **PASO 2 (continuación)**



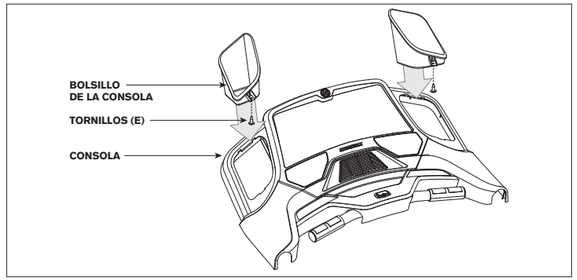
D Meta el alambre de alimentación del cable a través el bastidor con el **ALAMBRE DE GUIA**. Ate el **ALAMBRE DE LA CONSOLA** con el **ALAMBRE AL LA PARTE INFERIOR** del poste. La otra parte del **ALAMBRE DE ALIMENTACION** se localiza a la parte superior del poste. Desconecte y desparte el **ALAMBRE DE GUIA**.

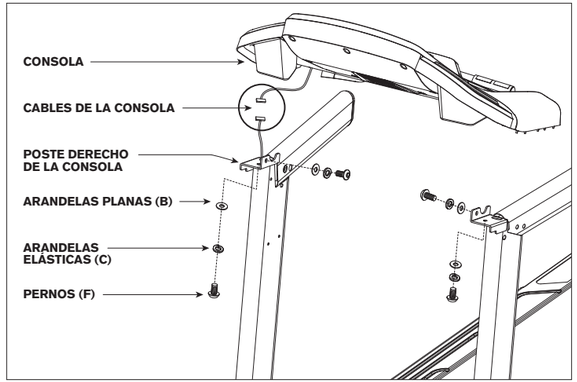
E Alinee el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** para que el **PERNO (A)** se siente en el edifico dentado en la parte inferior del **POSTE DE LA CONSOLA**.

NOTA: Ten cuidado de no apretar el alambre de la consola al atando el poste derecho de la consola.

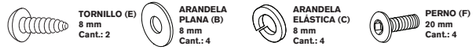
F Meta el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR** usando **4 ARANDELAS (B)**, **4 ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y **4 PERNOS (D)**.

ENSAMBLAJE **PASO 3**





TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.

B Una los **BOLSILLOS DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA** usando 2 **TORNILLOS (E)**.

C Coloque suavemente la **CONSOLA** encima de los **POSTES DE LA CONSOLA**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables de la consola mientras la conecta.

D Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** y métalos dentro del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA**.

E Conecte la **CONSOLA** al **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** usando 2 **PERNOS (F)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (C)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (B)**.

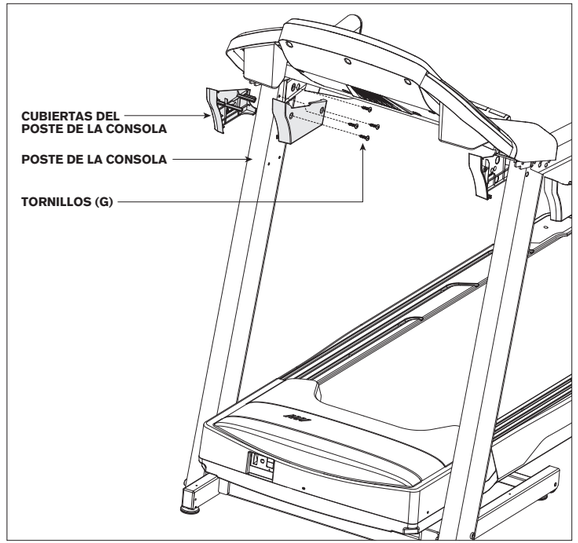
F Repita el PASO E del otro lado.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 68-69
7/25/12 4:00 PM

ENSAMBLAJE **PASO 4**

TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:

TORNILLO (G)
15 mm
Cant.: 8



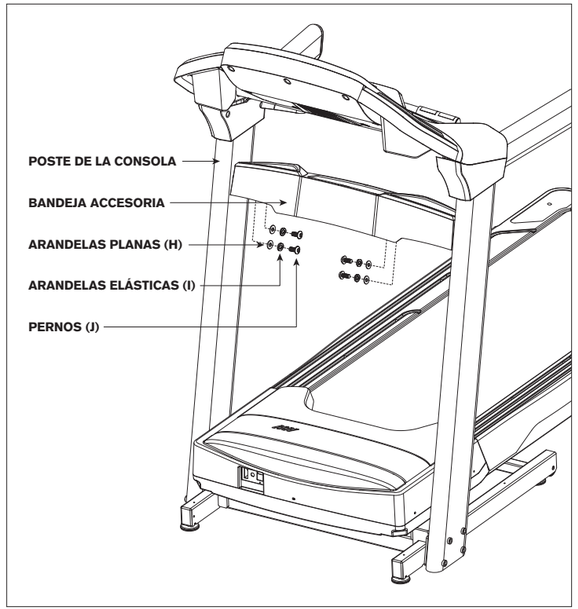
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.

B Meta la **CUBIERTA EXTERIOR IZQUIERDA DEL POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (G)**.

C Meta la **CUBIERTA INTERIOR IZQUIERDA DEL POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (G)**.

D Repita pasos 2 y 3 para meter **LAS COVIERTURAS DERECHAS DEL POSTE DE LA CONSOLA**.

ENSAMBLAJE **PASO 5**



TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:

ARANDELA PLANA (H)
6,2 mm
Cant.: 4

ARANDELA ELÁSTICA (I)
6 mm
Cant.: 4

PERNO (J)
15 mm
Cant.: 4

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.

B Conecte la **BANDEJA ACCESORIA** entre los **POSTES DE LA CONSOLA**.

C Una los **BOLSILLOS DE LA CONSOLA** a los **POSTES DE LA CONSOLA** usando 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **PERNOS (J)**.

¡ENSAMBLAJE COMPLETO!

Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora de acuerdo a las instrucciones en la sección de MANTENIMIENTO en la GUÍA DE LA CAMINADORA.

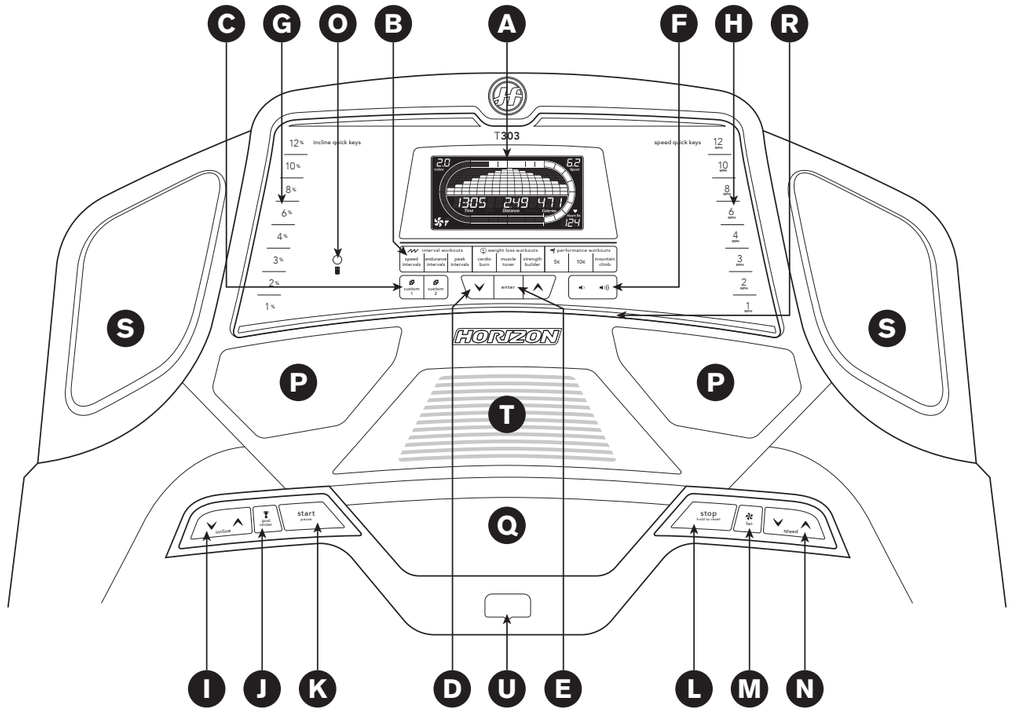
HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 70-71 7/25/12 4:00 PM

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA

Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO MOVER LA CAMINADORA**
- **CÓMO NIVELAR LA CAMINADORA**
- **CÓMO TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **CÓMO CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 72-73 7/25/12 4:00 PM

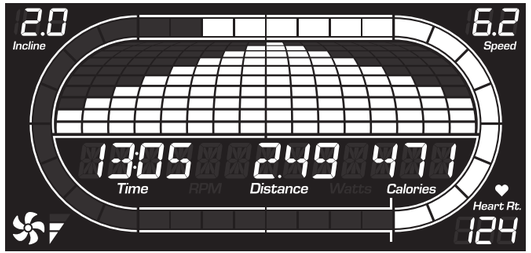


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- **A) VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación y ritmo cardíaco.
- **B) TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- **C) TECLAS CUSTOM 1 & 2 (PERSONAL 1 Y 2):** oprímalas para seleccionar el programa custom 1 (personal 1) o custom 2 (personal 2)
- **D) TECLAS: ⮟ ⮝** se utilizan para pasar por los programas y las estadísticas de las sesiones de ejercicios de Goal Center.
- **E) ENTER (ACEPTAR):** se utiliza para confirmar la selección.
- **F) VOLUME (VOLUMEN):** se utiliza para bajar o subir el volumen.
- **G) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- **H) TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** se utilizan para alcanzar la velocidad deseada con rapidez.
- **I) TECLAS ⮟ ⮝ DE INCLINE (INCLINACIÓN):** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- **J) GOAL CENTER:** oprímala para indicar o visualizar su objetivo. Consulte la página 82 para obtener más información.
- **K) START/PAUSE (INICIAR/PAUSAR):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio, poner en pausa la sesión de ejercicio o reiniciarla después de la pausa.
- **L) STOP / HOLD TO RESET (PARAR / MANTENER OPRIMIDO PARA REINICIAR):** se utiliza para parar la máquina y también reinicia la máquina cuando se la mantiene oprimida.
- **M) TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- **N) TECLAS ⮟ ⮝ DE SPEED (VELOCIDAD):** se utilizan para ajustar el nivel de velocidad.
- **O) TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD/MP3 en la consola utilizando el cable adaptador incluido.
- **P) ALTAVOCES:** reproduzca música a través de los altavoces cuando estos estén conectados a su dispositivo de CD/MP3.
- **Q) ÁREA DE ALMACENAMIENTO:** aloja elementos personales; por ejemplo, control remoto, reproductor de música.
- **R) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- **S) BOLSILLOS PARA BOTELLA DE AGUA:** guardan su botella de agua.
- **T) FAN (VENTILADOR):** ventilador personal para la sesión de ejercicio
- **U) LLAVE DE SEGURIDAD:** habilita la caminadora cuando se inserta la llave de seguridad.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 74-75
7/25/12 4:00 PM



VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Total de calorías quemadas o que restan por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Aparece como porcentaje. Indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en mph. Indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **HEART RATE (HR) (RITMO CARDÍACO, RC):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear su ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **TRACK (PISTA):** Sigue el progreso alrededor de una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 12,5 metros completados. Una vuelta alrededor de la pista tiene 400 metros (1/4 milla).
- **VENTILADOR:** Indica cuándo está activado el ventilador y en qué nivel de potencia está funcionando.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto ubicado en la banda que dificulte el movimiento de la caminadora.
2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la caminadora. (El interruptor de ENCENDIDO/APAGADO está al lado del cable de corriente).
3) Colóquese sobre los rieles laterales de la caminadora.
4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante el funcionamiento de la caminadora.
5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
6) Seleccione USER 1, USER 2, o GUEST (Usuario 1, Usuario 2 o Invitado) usando ⮟ ⮝ y oprima ENTER (Aceptar).
7) Indque el Peso(Weight) usando ⮟ ⮝ y oprima ENTER (Aceptar).
8) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima START (INICIAR) para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien...

B) SELECCIONAR PROGRAMA

1) Oprima el botón de un programa para seleccionar una sesión de ejercicio.
2) Indique los parámetros de la sesión de ejercicio usando ⮟ ⮝ y oprima ENTER (Aceptar).
3) Oprima la tecla de inicio START para comenzar la sesión de ejercicio. NOTA: Usted puede ajustar el nivel durante su sesión de ejercicio.

C) FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la pantalla del monitor mostrará la palabra “FINISHED” (TERMINADO) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

CÓMO CAMBIAR SU PROGRAMA UNA VEZ INICIADA SU SESIÓN DE EJERCICIO

En cualquier momento durante su sesión de ejercicio, oprima el botón de cualquier programa para seleccionar un nuevo programa. Oprima ENTER (Aceptar) y comenzará una nueva sesión de ejercicio en el primer segmento. Todas las estadísticas de la sesión de ejercicio serán transferidas.

Comenzará una nueva sesión de ejercicio en el primer segmento y todas las estadísticas de la sesión de ejercicio serán transferidas.

NOTA: Si accidentalmente oprime el botón de un programa durante su sesión de ejercicio, no oprima ningún otro botón por 5 segundos y la sesión de ejercicio actual no se modificará.

PARA PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP (PARAR) por 3 segundos.

BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección o pantalla del programa actual, mantenga oprimido el botón STOP (PARAR) por 3 segundos.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 76-77
7/25/12 4:00 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

MANUAL: Ajuste la velocidad y la inclinación de forma manual durante su sesión de ejercicio.

INTERVALOS DE VELOCIDAD						
Segmento	Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN		90 S	30 S	4:00 MIN	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Nivel 2	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Nivel 3	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
Nivel 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Nivel 5	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
Nivel 6	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
Nivel 7	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
Nivel 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Nivel 9	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 10	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0

INTERVALOS DE RESISTENCIA: VELOCIDAD SOLAMENTE												
Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN		Cada segmento tiene 30 segundos								4:00 MIN	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivel 2	1.3	1 .9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivel 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivel 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivel 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivel 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivel 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivel 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivel 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivel 10	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8
Nivel 11	3.0	4.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	8.5	8.0	7.5	5.3	3.5
Nivel 12	3.3	4.9	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0	5.6	3.8

SESIONES DE EJERCICIO A INTERVALOS

SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD): Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la velocidad durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Los cambios de velocidad y los segmentos se repiten cada 90 segundos y 30 segundos.

ENDURANCE INTERVALS (INTERVALOS DE RESISTENCIA): Simula una carrera ascendente y descendente por colinas para mejorar la resistencia, el tono muscular y promover el control de peso. Los cambios de velocidad y los segmentos se repiten cada 30 segundos.Objetivo basado en el tiempo.

PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN): Mejora su fuerza, velocidad y resistencia al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación durante toda su sesión de ejercicio para que participen tanto su corazón como otros músculos. Se producen cambios de velocidad e inclinación y los segmentos se repiten cada 90 segundos y 30 segundos.

INTERVALOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN							
Segmento		Calentamiento		1	2	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN		90 S	30 S	4:00 MIN	
Nivel 1	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.0	1.5	1.0
	Inclinación	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Nivel 2	Velocidad	1.0	1.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	Inclinación	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Nivel 3	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.0	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Nivel 4	Velocidad	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Inclinación	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Nivel 5	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.0	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Nivel 6	Velocidad	1.5	2.3	3.0	6.5	2.3	1.5
	Inclinación	2.5	3.5	4.5	9.0	3.5	2.5
Nivel 7	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.0	2.6	1.8
	Inclinación	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 8	Velocidad	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Inclinación	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Nivel 9	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.0	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Nivel 10	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.5	3.0	2.0
	Inclinación	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

SESIONES DE EJERCICIO DE CONTROL DE PESO

CARDIO BURN (QUEMA CARDIO): Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que lo mantiene en su zona óptima para quemar grasa. Los cambios de velocidad e inclinación se repiten cada 30 segundos.

MUSCLE TONER (TONIFICADOR MUSCULAR): Tonifica los músculos al ajustar gradualmente la inclinación mientras lo mantiene en su zona óptima para quemar grasas. Los segmentos cambian cada 30 segundos. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

STRENGTH BUILDER (DESARROLLADOR DE FUERZA): Los segmentos de tiempo varían su duración de 30 a 90 segmentos para desafiar su resistencia y su fuerza. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

CARDIO BURN (QUEMA CARDIO)												
Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento
Tiempo		4:00 MIN		Cada segmento tiene 30 segundos								4:00 MIN
Nivel 1	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivel 2	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivel 3	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivel 4	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivel 5	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivel 6	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivel 7	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivel 8	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivel 9	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivel 10	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

TONIFICADOR MUSCULAR: INCLINACIÓN SOLAMENTE																
Segmento	Calentamiento			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Enfriamiento
Tiempo	4:00 MIN			Cada segmento tiene 30 segundos												4:00 MIN
1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

DESARROLLADOR DE FUERZA: INCLINACIÓN SOLAMENTE																										
Segmento	Calentamiento			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Enfriamiento										
Segundos	4:00 MIN			30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 MIN										
1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1						
2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1						
3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1						
4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1						
5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1						
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1						
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1						
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1						
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1						
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1						

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 78-79
7/25/12 4:00 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

SESIONES DE EJERCICIO DE RENDIMIENTO

5K & 10K (5 KM Y 10 KM): Programas que permiten al usuario establecer y trabajar para alcanzar un objetivo de distancia. La caminadora ajusta automáticamente la inclinación para simular el desplazamiento en un recorrido real. Los cambios de inclinación y todos los segmentos son de 0,16 KM.

5 km/10 km: CAMBIOS DE INCLINACIÓN																			
Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Enfriamiento	
Inclinación	4:00 MIN		Cada segmento es de 0,16 KM															4:00 MIN	
Nivel 1	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 2	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Nivel 3	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 4	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Nivel 5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 6	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Nivel 7	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 8	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Nivel 9	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Nivel 10	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

MOUNTAIN CLIMB (MONTAÑISMO): Experimente los cambios de nivel de la inclinación simulando una experiencia de caminata al aire libre. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.

MONTAÑISMO: CAMBIOS DE INCIINACIÓN																					
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición													Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1	
2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1	
3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1	
5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1	
6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1	
7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1	
8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1	
9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1	
10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1	

CUSTOM 1 & 2 (PERSONAL 1 Y 2): Le permite crear y reutilizar una sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo máximo en programación personal. El objetivo se basa en el tiempo.

1) Oprima la tecla CUSTOM 1 o 2 (PERSONAL 1 o 2) para seleccionar un programa personalizado. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar.
2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicios usando ⮟ ⮝ y oprima ENTER (Aceptar).
3) Use ⮟ ⮝ para indicar la velocidad para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la velocidad para cada segmento de la sesión de ejercicio.
4) Use ⮟ ⮝ para indicar la inclinación para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la inclinación para cada segmento de la sesión de ejercicio.
5) Oprima START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicio.

CÓMO UTILIZAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3

1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO incluido a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está arriba del altavoz izquierdo de la consola y la toma de los auriculares en su reproductor de CD/MP3.
2) Utilice los botones de su reproductor CD/MP3 para ajustar los parámetros de las canciones.
3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 80-81
7/25/12 4:00 PM

GOAL CENTER™

Se ha demostrado por medio de investigaciones que aquellas personas que crean y dan seguimiento a los objetivos relacionados con su estado físico, en promedio, logran un éxito mayor que quienes no lo hacen. Gracias a que su nueva caminadora está equipada con el exclusivo sistema para dar seguimiento a sus resultados por medio del centro de objetivos GOAL CENTER de Horizon, usted ha dado un paso importante para alcanzar los objetivos relacionados con su estado físico. GOAL CENTER es un nuevo software innovador, integrado a la consola de su caminadora, que le permite dar seguimiento a sus objetivos relacionados con su estado físico con el paso del tiempo, sin necesidad de llenar bitácoras o registros en papel.

CONFIGURACIÓN DE GOAL CENTER™

1) Oprima y mantenga oprimido el botón GOAL CENTER™ durante aproximadamente cinco segundos.
2) Seleccione un objetivo de tiempo, distancia o calorías usando ⮟ ⮝. Oprima ENTER (Aceptar).
3) Use ⮟ ⮝ para seleccionar un valor de objetivo. Oprima ENTER (Aceptar).
4) Use ⮟ ⮝ para seleccionar el NÚMERO DE DÍAS para llegar a ese objetivo.
5) Oprima ENTER (Aceptar) de nuevo para salir de la configuración de GOAL CENTER.
   NOTA: Estos pasos también se pueden usar para eliminar un objetivo anterior y establecer uno nuevo.

CÓMO GUARDAR LAS ESTADÍSTICAS DE LA SESIÓN DE EJERCICIO EN GOAL CENTER

Al final de su sesión de ejercicio, la consola guardará los datos de su sesión de ejercicio para alcanzar su objetivo.

CÓMO VER EL PROGRESO PARA ALCANZAR EL OBJETIVO

En cualquier momento durante o después de una sesión de ejercicio, puede observar su progreso para llegar a su objetivo con solo oprimir el botón GOAL CENTER. La consola indicará el tiempo, la distancia o las calorías restantes de acuerdo al objetivo seleccionado anteriormente y también le indica el tiempo restante para llegar a dicho objetivo.

GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 82-83
7/25/12 4:00 PM

CAPACIDAD DE PESO = 350 libras (159 kilogramos)

BASTIDOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldado de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

MOTOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness ofrece al propietario original, de por vida, la garantía del motor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. La mano de obra o la instalación del motor no está comprendida bajo la garantía de los motores.

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS • 2 AÑOS

Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por un período de dos años desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

Horizon Fitness cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, componente electrónico defectuoso o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO ESTÁ cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el equipo en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por Horizon Fitness.
- Daños incidentales o emergentes. Horizon Fitness no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no suministra compensación monetaria ni de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.
- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un hogar, a menos que Horizon Fitness autorice la cobertura.
- El equipo de propiedad u operado fuera de EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo origina un riesgo de lesión. Horizon Fitness no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan BAJO SU PROPIO RIESGO y Horizon Fitness no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si ya se le ha vencido la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- Hay servicio técnico a domicilio dentro de los primeras 150 millas (240 km) del centro de reparaciones autorizado más cercano (las distancias mayores de 150 millas (240 km) de un proveedor de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por Horizon Fitness.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- Horizon Fitness puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos a Horizon Fitness una vez que se complete el servicio técnico bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte de Horizon Fitness o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 84-85 7/25/12 4:00 PM

CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER
if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.

SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

NE PAS RETOURNER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT
en cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent.

Pour obtenir un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens d'expérience par téléphone, par courriel ou par notre site Web.

Nous voulons savoir si vous avez un problème et nous voulons avoir l'occasion de le résoudre pour vous.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE dans le GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle . Des renseignements supplémentaires sur le produit sont disponibles sur notre site Web.

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

NO VUELVA AL VENDEDOR MINORISTA
si tiene problemas durante el ensamblaje o si faltan piezas.

Para obtener un servicio rápido y grato, comuníquese con uno de nuestros técnicos capacitados para la atención de clientes vía teléfono, correo electrónico o nuestro sitio web.

Queremos saber si tiene un problema y queremos tener la oportunidad de corregirlo para usted.

NOTA: Lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de comunicarse con el Servicio de asistencia técnica a clientes. En nuestro sitio web hay información adicional sobre el producto.

1-800-244-4192
comments@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

T303 Rev. 1.4 | © 2012 Johnson Health Tech
Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et fabriqué aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China

HZ_12_OM_T303_Rev1_4.indd 88 7/25/12 4:00 PM